หลักการเจริญภาวนาเบื้องต้น

ตอบปัญหาธรรมปฏิบัติเบื้องต้น

โดย **พระราชญาณวิสิฐ (วิ.)**

เจ้าอาวาสวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

การเจริญภาวนาเบื้องต้นมีหลักอย่างไร - ๒ -

หยุดในหยุดเป็นอย่างไร - ๗ -

ผู้ปฏิบัติธรรมได้ผลเร็วช้าต่างกัน เพราะเหตุใด - ๑๑ -

ทำอย่างไรจึงจะเห็นดวงปฐมมรรคเร็วๆ - ๑๒ -

ทำไมเวลาทำสมาธิแล้วง่วงนอน - ๑๔ -

นั่งสมาธินานๆ จะหมดลมหายใจ จริงหรือไม่ -๑๕-

เมื่อจิตสงบดีแล้ว มีอาการเย็นไปทั้งตัว - ๑๖ -

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โดย **"มงคลธรรม"**

เพื่อเผยแผ่ธรรมปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่ ที่หลวงพ่อวัดปากน้ำได้สั่งสอนและถ่ายทอดไว้

ให้กว้างขวางออกไป

www.mongkoldhamma.org

การเจริญภาวนาเบื้องต้นมีหลักอย่างไร

ถาม: การเจริญภาวนาเบื้องต้นมีหลักอย่างไร?

ตอบ: หลักในการเจริญภาวนาเบื้องต้น ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ท่านเจ้าคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้แนะนำให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อทำใจให้หยุดนิ่ง เพื่อให้สิ้นจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญาให้ได้ผลดีที่สุดนั้น พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้ให้คำแนะนำเป็นหลักปฏิบัติ มีหลักสำคัญนั้นอยู่ ๓ ประการ

- **ประการที่หนึ่ง** ให้กำหนดองค์บริกรรมนิมิต
- **ประการที่สอง** ให้กำหนดองค์บริกรรมภาวนาคู่กัน
- **ประการที่สาม** ให้กำหนดที่ตั้งของใจไว้ ณ ศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ

สำหรับประการที่หนึ่ง ที่ว่าให้กำหนดบริกรรมนิมิตนั้น พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้กำหนดให้ผู้ปฏิบัติตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลางของกลางตรงกลางจุดเล็กใส นี้เป็นสำคัญ ส่วนองค์บริกรรมภาวนานั้น ให้ใช้คำบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" โดยให้ภาวนาไปที่กลางของกลางตรงจุดเล็กใสกลางดวงแก้วกลมใส และที่ตั้งของใจที่จะให้เอาใจไปจรดไปหยุด ไปนิ่งนั้น กำหนดให้เอาใจไปจรดไปหยุดไปนิ่ง ณ ศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ

เหตุผลที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้กำหนดหลักสำคัญ ๓ ประการนี้ไว้ ก็เพราะว่าการกำหนดให้ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลางของกลางตรงจุดเล็กใส กลางดวงกลมใสนั้น ก็เอาหลักมาจากการเพ่งกสิณแสงสว่าง ที่ชื่อว่า "อาโลกกสิณ" ซึ่งโดยธรรมชาติเมื่อผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมเพ่งกสิณแสงสว่าง ที่ชื่อว่าอาโลกกสิณนั้น เมื่อใจสงบระงับเป็นสมาธิแน่วแน่มั่นคงพอประมาณ ได้อุคคหนิมิตแล้วจะเห็นเป็นดวงใส แต่ว่าอยู่ไม่ได้นาน ถ้าอยู่ได้นานก็ถึงปฏิภาคนิมิต นี้เป็นผลของการเพ่งกสิณแสงสว่างในระดับกลาง คือเมื่อเพ่งกสิณแสงสว่างแล้วคือมองให้เห็นแสงสว่างแล้วหลับตานึกให้เห็นด้วยใจ เมื่อใจหยุดนิ่งพอประมาณ เกิดอุคคหนิมิตเห็นเป็นดวงใสบ้างเป็น ครั้งคราว แต่ไม่ได้นาน นี้เป็นผลของการเจริญอาโลกกสิณในระดับกลางซึ่งจะเป็นไปในระดับสูงคือปฏิภาคนิมิต ซึ่งจะเป็นสมาธิที่แนบแน่นถึงขั้นอุปจารสมาธิอันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน

พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้เอาผลในระดับกลางของการเพ่ง กสิณ คือระดับอุคคหนิมิตนี้แหละ เอามาใช้เป็นเบื้องต้นของการเจริญ ภาวนาธรรมนี้ โดยให้ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลางของ กลางตรงจุดเล็กใสกลางดวงแก้วกลมใส ตรงศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือเอาไว้ให้มั่น อันนี้เป็นอุบายวิธีที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมสามารถรวมใจหยุดเป็นจุดเดียวกันได้เร็ว เพราะเป็นการรวมความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ซึ่งธรรมชาติที่แท้จริงแล้วเป็นดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ที่ขยายส่วนหยาบออกมาจากธาตุละเอียดของนามขันธ์ ๔ คือธาตุละเอียดของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันตั้งอยู่ในกลางธาตุละเอียดของรูปขันธ์ ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ซึ่งรวมเรียกว่า "ใจ" ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน โปรดเข้าใจว่าเห็นอยู่ที่ไหนด้วยใจ ใจก็อยู่ที่นั้น เพราะฉะนั้น นี้เป็นอุบายวิธีที่สำคัญที่สุดที่ได้ผลดีที่สุด โดยตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจจะมารวมอยู่ที่ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ในดวงแก้วกลมใส แล้วศูนย์กลางของดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ก็จะมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันตรงกลางดวงแก้วกลมใสนั้น คือตรงศูนย์กลางดวงแก้ว พระเดชพระคุณหลวงพ่อจึงให้ใช้หลักนี้เป็นหลักที่หนึ่ง

เมื่อใจรวมหยุดเป็นจุดเดียวกันแล้ว ผลที่สำคัญเกิดขึ้นคือปรากฏดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย ใสสว่างปรากฏขึ้นตรงกลางกำเนิด ธาตุธรรมเดิม เมื่อปรากฏอย่างนี้แล้ว ใจอันประกอบด้วยดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ก็รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันตรงนั้นได้ เมื่อธาตุธรรมเห็น จำ คิด รู้ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ธาตุละเอียดของขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘ ก็รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันตรงนั้นเหมือนกัน ก่อให้เกิดพลังและผลดีที่สำคัญที่สุด คือทิพพจักษุ ทิพพโสต เจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว ณ ที่ตรงนั้น อันเป็นผลให้ใช้สำหรับพิจารณาสภาวธรรมที่ละเอียดๆ ให้เห็นตามที่เป็นจริงได้

นี้เป็นผลดีของการให้ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลางของกลางตรงจุดเล็กใสกลางดวงแก้วกลมใส ซึ่งเป็นปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นกสิณกลาง ปฏิภาคนิมิตจากการเพ่งอาโลกกสิณหรือกสิณ แสงสว่าง นี้เป็นกสิณกลาง ที่ว่าเมื่อใครเพ่งกสิณอะไรแล้วจะต้องเห็นเป็นดวงใสสว่างด้วยกันทั้งหมด ถ้าว่าหยุดในหยุดกลางของหยุดให้ละเอียดเข้าไปถึงปฏิภาคนิมิต แต่ปฏิภาคนิมิตนั้นมารวมหยุดถูกกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมอันเป็นที่ตั้งของธรรมในธรรม ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายซึ่งเบื้องต้นของธรรมในธรรม ที่วัตถุประสงค์ของการเจริญภาวนาให้มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มาซ้อนตรงกัน เพราะฉะนั้น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายซึ่งตั้งอยู่ตรงนั้นมีใจรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน คือเห็น จำ คิด รู้ อยู่ตรงนั้น ประกอบกับใจหยุด เพราะปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นตรงนั้นด้วย ซ้อนกันถึง ๓ อย่าง เห็นใสเด่นสว่างขึ้นมาเป็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย เมื่อใจหยุดในหยุดกลาง ของหยุดกลางดวงธรรมนั้น ปฏิภาคนิมิตก็หมดหน้าที่ เพราะใจรวมหยุดเป็นจุดเดียวกันตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม แล้วใจที่รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันก็ทำหน้าที่พิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นกายในกาย เห็นจิตในจิต และเวทนาในเวทนาสืบต่อไปได้

นี้เป็นผลดีของการเจริญภาวนาโดยการเพ่งกสิณแสงสว่าง ซึ่งเอาดวงแก้วมาเป็นที่ตั้ง คือเอามาเพ่ง เอามาให้จดจำ ให้นึกให้เห็นด้วยใจ เป็นอุบายวิธีรวมใจให้หยุดเป็นจุดเดียวกันได้โดยง่าย จึงเหมาะแก่จริตอัธยาศัยของคนหลายจริตอัธยาศัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มักโกรธพยาบาท หรือผู้ที่มักมีความยินดีพอใจในกามคุณทั้ง ๕ มีรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกาย เป็นต้น และผู้ที่มักฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่างๆ เหล่านี้เป็นต้น สามารถที่จะรวมใจให้หยุดนิ่งและปราศจากกิเลสนิวรณ์ทั้งหลายนี้เสียได้โดยง่าย

ทีนี้ส่วนประการที่สอง ที่ว่าให้บริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง" นั้น เป็นเครื่องช่วยในการที่จะประคองใจให้มาหยุดเป็นจุดเดียวกันได้ง่ายขึ้น เพราะลำพังแต่การตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลาง ของกลางตรงจุดเล็กใสนั้น อาจจะไม่พอสำหรับผู้ที่มีความฟุ้งซ่าน จึงต้องอาศัยบริกรรมภาวนาท่องในใจว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" เข้ามาช่วย คำว่า "สัมมาอะระหัง" ความจริงมาจากคำว่า "สัมมาสัมพุทโธ" ซึ่งแปลว่าพระผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ หมายเอาพระปัญญาคุณของ พระพุทธเจ้า กับคำว่า "อรหัง" แปลว่า พระผู้ไกลจากกิเลส หมายเอาพระวิสุทธิคุณของพระพุทธเจ้า เมื่อผู้เจริญภาวนานั้นบริกรรมว่า "สัมมาอะระหังๆ" ก็เท่ากับกล่าวพระนามใหญ่ของพระพุทธเจ้า ซึ่งน้อมหรือรวมพระพุทธคุณอันว่าด้วยพระปัญญาคุณและพระวิสุทธิคุณของพระพุทธเจ้า เอามาใส่ใจเรา ก็เป็นพุทธานุสตินั้นเอง เพราะพระนามใหญ่ของพระพุทธเจ้านี้ครอบคลุมพระพุทธคุณอื่นๆ เข้าไว้ด้วย เพราะฉะนั้นคำว่า "สัมมาอะระหังๆ" เป็นองค์บริกรรมภาวนานั้น มีประโยชน์ ๒ ประการ

- ประการที่หนึ่ง เป็นเครื่องช่วยประคองใจให้หยุดนิ่ง ณ ศูนย์กลางจุดเล็กใสกลางดวงแก้วกลมใส ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้นได้ดียิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- ประการที่สอง เป็นพุทธานุสติ โดยที่ผู้บริกรรมภาวนาอยู่ตลอดนั้น นึกน้อมเอาพระพุทธคุณคือพระปัญญาคุณ และพระวิสุทธิคุณ เข้ามาสู่ใจเรานี้เป็น ๒ ข้อ

ส่วนหลักสำคัญประการที่ ๓ ที่ว่า ให้เอาใจไปหยุดไปนิ่งตรงศูนย์กลางกายตรงนั้นเป็นที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิม เป็นที่ตั้งของธรรมในธรรม แล้วก็กายในกาย แล้วก็จิตในจิต ซึ่งรวมเวทนาในเวทนา จิตในจิต ซึ่งรวมทั้งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เข้าด้วยกัน หรืออีกนัยหนึ่งคือเป็นที่ตั้งของธรรมในธรรม แล้วก็กายในกาย แล้วก็ใจของสัตว์โลกทั้งหลายจากสุดหยาบไปสุดละเอียดของกายในภพ ๓ สุดหยาบคือของกายมนุษย์ ละเอียดไปก็ของกายทิพย์ หรือทิพย์หยาบ-ทิพย์ละเอียด รูปพรหมหยาบ-รูปพรหมละเอียด อรูปพรหมหยาบ-อรูปพรหมละเอียดไปจนถึงสุดละเอียดของกายในภพ ๓ แล้วถึงธรรมกายจากสุดละเอียดของธรรมกายถึงพระนิพพาน นับเป็นทางสายกลาง และมัชฌิมาปฏิปทาด้วย

พึงเข้าใจว่า กลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมนั้น นอกจากเป็นที่ตั้งของธรรมในธรรมแล้ว ยังเป็นที่ตั้งของใจอันถาวร คือเมื่อเวลาสัตว์จะเกิด จะดับ จะหลับ จะตื่น จะดับคือจะตาย จะหลับ และจะตื่น ดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกาย อันมี "ใจ" คือดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ ที่รวม หยุดเป็นจุดเดียวกันตรงกลางนั้น ดวงเดิมจะตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ตรงระดับสะดือพอดี ดวงใหม่คือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย และ "ใจ" จะลอยเด่นขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือนี้ จุดนี้จึงเป็นจุดที่สำคัญที่สุดที่ผู้เจริญภาวนาธรรม พึงเอาใจมาหยุดมานิ่งมาจรดตรงนี้ จึงจะเจริญภาวนาให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม จากสุดหยาบไปถึงสุดละเอียด เป็นทั้ง ณ ภายนอก และ ณ ภายใน ไปจนสุดละเอียดถึงธรรมกาย และสุดละเอียดจากธรรมกายซึ่งเป็นธาตุล้วนธรรมล้วนถึงอายตนะนิพพานได้ จุดนี้จึงเป็นจุดที่สำคัญ และที่สำคัญที่สุดของการเจริญภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงธรรมกาย ที่ให้ได้ผลดีที่สุด

ทีนี้มีความสำคัญอื่นๆ ประกอบเข้ามาด้วยใน ๓ หลักนี้ก็คือว่าสำหรับผู้ที่เจริญภาวนาอานาปานสตินั้น คือ การมีสติพิจารณาเห็น ลมหายใจเข้าออก ไม่ว่าผู้เจริญนั้นจะตั้งสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออกกี่ฐาน เป็นต้นว่า ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูกหรือปลายจมูก ฐานที่ ๒ ตรงหน้าอกหรือตรงใกล้ลำคอ ฐานที่ ๓ ตรงกลางกายหรือตรงกลางพระนาภี นี้เป็นตัวอย่าง บางท่านอาจจะกำหนด ๒ ฐาน ๓ ฐาน ก็แล้วแต่

เมื่อมีสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออกว่ายาวหรือสั้น ว่าหยาบหรือละเอียด จนจิตละเอียดเข้าไปแล้ว ลมหายใจจะสั้นเข้าๆ ละเอียด ลงไปๆ จนใจหยุดนิ่ง เพราะลมหยุดอย่างมีสติใจจะหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางพระนาภีก็คือตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือนั้นเอง

เพราะฉะนั้นพระเดชพระคุณหลวงพ่อจึงเน้นที่จุดศูนย์กลาง อันเป็นที่ตั้งของกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม หรือชื่อว่ากลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม อันเป็นที่สุดลมหายใจเข้าออก หรือต้นทางลมหายใจเข้าออก ซึ่งเมื่อเจริญภาวนามีสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออกสั้นเข้าๆ ละเอียดไปจนสุดละเอียดแล้ว จะหยุดตรงนั้นพอดี หยุดตรงกลางพระนาภี

และถ้าหากผู้ใดกำหนดเห็นบริกรรมนิมิตไม่ชัดเจน ในเบื้องต้นก็จะใช้หลักอานาปานสติเข้าช่วยได้ คือขณะตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลางของกลางตรงจุดเล็กใสกลางดวงแก้วกลมใสนั้น นึกให้เห็นหรือมีสติพิจารณาเห็นลมหายใจเข้าออกกระทบดวงแก้วก็จะเห็นดวงแก้วได้ชัด แล้วก็ปล่อยความสนใจในลมหายใจเข้าออก เพื่อให้ลมละเอียดและให้ใจหยุดนิ่งสนิทได้ง่ายยิ่งขึ้น ให้คงอยู่แต่การกำหนดองค์บริกรรมนิมิตบริกรรมภาวนาคู่กันไป ไม่ช้าจะรวมหยุดเป็นจุดเดียวกันตรงนั้นได้โดยง่าย และอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อใจหยุดนิ่ง สนิทก็จะปล่อยองค์บริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาเองโดยอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้น จุดศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือตรงนี้ มีสติพิจารณาเห็นองค์บริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา และเห็นลมหายใจเข้าออกตรงนี้ก็เป็นหลักของอานาปานสติ คือเมื่อลมหยุด เมื่อใจละเอียดหนักแล้วลมหยุด ก็จะหยุดตรงนั้นพอดี จึงนับเป็นอานาปานสติอีกโสตหนึ่งด้วย

เพราะฉะนั้น หลักสำคัญใน ๓ ประการนี้นี่แหละ ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อได้กำหนดให้ผู้เจริญภาวนาตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลางตรงจุดเล็กใสกลางดวงแก้วกลมใส เพื่อรวมใจให้หยุดเป็นจุดเดียวกันได้โดยง่าย และให้หยุดตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมอันเป็นที่ตั้งของกาย เวทนา จิต ธรรม จากสุดหยาบไปสุดละเอียด หรือ ณ ภายนอก และ ณ ภายในละเอียดเข้าไปจนสุดละเอียดถึงธรรมกายถึงพระนิพพานได้.

หยุดในหยุดเป็นอย่างไร

ถาม: หยุดในหยุดเป็นอย่างไร?

ตอบ: ถามว่าหยุดในหยุดเป็นอย่างไร และก็หยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางน่ะเป็นอย่างไร ผู้ถามนี้แสดงว่าไม่ได้ปฏิบัติตาม คงฟังจากวิทยุ ก็ถามผ่านมาทางสถานีวิทยุยานเกราะ ฟังแล้วไม่ได้ปฏิบัติตาม อันนี้จะไม่เข้าใจลึกซึ้ง โปรดทราบด้วยว่า เมื่อฟังแล้วปฏิบัติตาม เมื่อใจหยุด เริ่มแรกหยุดน่ะ มันหยุดเองไม่ได้ ต้องอาศัยนึกเอาเพื่อให้ "ความเห็นด้วยใจ" มารวมอยู่ในองค์บริกรรม นิมิต คือดวงแก้วแล้วก็ "ความจำ" "ความคิด" "ความรู้" ให้มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ให้พึงเข้าใจว่าเห็นด้วยใจนะ เห็นอยู่ที่ไหน ใจอยู่ที่นั่น เมื่อให้นึกอยู่ที่ศูนย์กลางกายเป็นดวงแก้วกลมใส ก็แปลว่า เป็นอุบายวิธีให้ใจมารวมอยู่ในองค์บริกรรมนิมิต แต่พอรวมเดี๋ยวเดียว มันจืดจางไปแล้วก็เลยมีงานให้ทำเพิ่มอีกโสดหนึ่ง คือ บริกรรมภาวนา ว่า "สัมมาอะระหังๆ" จี้เข้าไปที่กลางของกลางดวงแก้วกลมใสนั่นแหละ

กลางของกลางคืออย่างไร? ศูนย์กลางดวงศูนย์กลางกายเป็นจุดเล็กใสประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร เรานึกให้เห็นไว้ นึกเห็นอยู่ตรงนั้น ใจก็จะหยุดอยู่ตรงนั้น เห็นกลางจุดเล็กใสตรงศูนย์กลางนั้นเรียกว่า "กลางของกลาง" เมื่อหยุดนิ่งถูกส่วน ศูนย์กลางขยายออกดวงใหม่เกิดขึ้น แล้วก็หยุดนิ่งไปกลางของกลางดวงใหม่ หยุดในหยุด กลางของหยุด ไม่ถอนออกมา (จากสมาธิ) หยุดนิ่งไปเรื่อยๆ เรียกว่า "หยุดในหยุด กลางของหยุด"

ทีนี้ตอนแรกใจมันนึกเอาเข้าไปเห็นศูนย์กลาง แต่พอใจหยุด จริงๆ แล้ว มันหยุดจริงๆ เข้าไปสู่ศูนย์กลางของกลาง เหมือนมีแรงดึงดูดปรากฏเป็นเอง

เพราะฉะนั้น คำว่า "หยุด" นั้น เริ่มแรกมีอุบายวิธีให้นึก เห็นจุดเล็กใสที่ศูนย์กลางดวงศูนย์กลางกายเพื่อให้ใจหยุดจริงๆ พอใจมารวมหยุดเป็นจุดจริงๆ เป็นธรรมชาติแล้วก็หยุดเองแหละ เข้ากลางของกลาง เห็นดวงใหม่ก็หยุดนิ่งไปกลางดวงใหม่ เห็นดวงใหม่ก็เข้ากลางของกลางดวงใหม่ เข้ากลางของกลางศูนย์กลางนะ ก็จะเข้าไปเอง เข้าไปหยุดนิ่ง ไปจนถึงดวงที่ใสละเอียดที่สุด ศูนย์กลางขยายออก กายในกายก็ปรากฏ

ถามมาอีกว่า กายในกายเป็นอะไร? คือว่ากายคนเราหรือสัตว์ ไม่ใช่มีกายเดียวนะ มีกายละเอียดซ้อนกันอยู่เป็นชั้นๆ เข้าถึงได้ตามระดับภูมิจิต จากสุดหยาบคือกายเนื้อ และก็

ละเอียดไปเป็นกายมนุษย์ละเอียด กลางดวงธรรมของกายมนุษย์ละเอียดมีกายทิพย์ และก็ทิพย์ละเอียด กลางดวงธรรมของกายทิพย์ละเอียด มีกายรูปพรหม อรูปพรหมละเอียด สุดละเอียดของดวงธรรมที่ทำให้เป็นอรูปพรหม เป็นธรรมกาย สุดละเอียดของธรรมกายเป็นพระนิพพาน นี้กายในกาย จากสุดหยาบไปสู่สุดละเอียดเป็นอย่างนี้ มีอยู่ในตัวเรา จึงเรียกว่า "กายในกาย" พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เห็น ธรรมในธรรม แล้วก็เห็นจิตในจิต คือ "ใจ" ซึ่งควบเอาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเข้าด้วย เพราะอะไร? เพราะกายเราก็มีใจแล้วก็ตรง กลางกำเนิดธาตุเดิมเป็นที่ตั้งของใจด้วย เป็นที่ตั้งของธาตุธรรม "ธาตุ" คือธาตุละเอียดของน้ำ ดิน ไฟ ลม และอากาศว่าง เป็นที่ ตั้งของธรรมฝ่ายดี (กุสลาธัมมา), ฝ่ายชั่ว (อกุสลาธัมมา) และฝ่ายกลางๆ (อัพยากตาธัมมา) นี้เป็น "ธรรมในธรรม" คือแปลว่ามนุษย์ เราที่จะได้ความเป็นมนุษย์นี้ เราต้องทำความดีในขั้นมนุษยธรรม แล้วปรากฏเป็นธาตุธรรมที่ละเอียดใสบริสุทธิ์อยู่ในท่ามกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ นั่นธรรมในธรรมอยู่ตรงนั้น จิตในจิตก็อยู่ตรงนั้น เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ธาตุซึ่งเป็นที่ตั้งของธรรมฝ่ายบุญกุศล เป็นชนกกรรมนำให้มาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าในระดับมนุษยธรรมก็มาเป็นมนุษย์ ในระดับทิพยธรรมก็ไปเกิดเป็นทิพย์เป็นเทวดาอยู่ในเทวโลก ในระดับพรหมธรรมก็ไปเกิดเป็นพรหมในพรหมโลก ในระดับพุทธธรรม ถ้าว่าหมดกิเลสโดยสิ้นเชิงก็พระนิพพาน คือ ธรรมกายที่บรรลุอรหัตตผลที่สุดละเอียดไปปรากฏอยู่ในนิพพาน นี่ พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย ซึ่งมีจิตในจิต คือ "ใจ" แล้วก็มี "ธรรมในธรรม" อยู่ตรงกลางกายนั้น

ตัวหนังสือบอกให้พิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตใน จิต และธรรมในธรรม ซึ่งในระดับโลกิยะนั้นประกอบด้วยปัจจัยปรุง แต่งอย่างไร ให้เห็นสภาวะที่แท้จริงของกาย เวทนา จิต ธรรมนั้นๆ จากสุดหยาบไปสุดละเอียด หรือเรียกว่าให้มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เป็น ณ ภายใน แล้วก็เป็น ณ ภายนอก ส่วนหยาบเป็น ณ ภายนอก ส่วนละเอียดเข้าไปเป็น ณ ภายใน ถ้าใครเข้าอย่างนี้ไม่ถูกก็ให้พิจารณาส่วนภายนอกของตัว เป็น ณ ภายใน พิจารณาของคนอื่นเป็น ณ ภายนอก แต่ถ้าทำเป็นก็ เข้าไปรู้-เห็นอย่างนี้แหละ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ทั้งให้พิจารณาเห็นด้วย และทั้งให้ชำระธาตุธรรมสะอาดยิ่งกว่ากันไปตามลำดับด้วย โดยอาศัยกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนหยาบเป็นบาทฐานให้เข้าถึงกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนละเอียดที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็น ณ ภายใน ยิ่งกว่ากันไปตามลำดับจนสุดละเอียด สะอาดบริสุทธิ์ แล้วจึงถึงธรรมกายซึ่งเป็นธาตุล้วนธรรมล้วนที่บริสุทธิ์

กายในกายส่วนหยาบนั้นเป็น "อัตตาสมมติ" ส่วนที่สุดละเอียดของธรรมกายมรรค ธรรมกายผล เป็นธาตุล้วนธรรมล้วน นั้นเป็น "อัตตาวิมุตติ"

ที่พระองค์ทรงสั่งสอน สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา "สังขารทั้งหลาย ทั้งปวงไม่เที่ยง" นั้นก็หมายเอา สังขารธรรมทั้งปวงมีขันธ์ ๕ หรือ อัตตาสมมติอย่างเช่น กาย เวทนา จิต ธรรม

ของมนุษย์ ทิพย์ พรหม อรูปพรหม ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา มิใช่ตัวตนให้ยึดถือได้ ของสมมติยึดถือไม่ได้ตลอดไป เพราะเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ต้องเปลี่ยนแปลงแปรผันไปตามเหตุตามปัจจัย ได้แก่ กรรม เวลา อาหาร หรือปัจจัยอื่น เป็นต้น ถ้าใครเข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ คือ ความหลงผิดว่าเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา ว่าเที่ยงแท้ถาวรแล้วเป็นทุกข์ ยึดมากทุกข์มาก ยึดน้อยทุกข์น้อย ไม่ยึดเลย อย่างพระอรหันต์ ก็ไม่ทุกข์เลย ให้เห็นสภาวะอันนี้ เพราะว่าอัตตาสมมตินี้ไม่คงที่หรอก เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป สุดท้ายต้องแตกสลายหมดสภาพเดิมของมันไปทั้งหมด เรียกว่า "อนัตตา" อัตตาสมมติ นี้ลงท้ายก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนให้ยึดถือได้ตลอดไป

เพราะฉะนั้น ในพระบาลีพระพุทธองค์ทรงแสดงว่า "สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา" สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง "สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา" สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวงนะ และ "สัพเพ ธัมมา อนัตตา" ธรรมชาติทั้งหลายที่เป็นสังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา ก็คือว่าอัตตาสมมตินี้เอาไว้เป็นเพียงบาทฐานใช้ประพฤติปฏิบัติธรรม ชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อเข้าถึงกาย เวทนา จิต ธรรม หรือธาตุธรรมที่บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นกว่ากันไปตามลำดับจนบริสุทธิ์ที่สุดที่สุดละเอียดแล้วจะถึงธรรมกายซึ่งไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ คือความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่กลับเป็น "นิจจัง สุขัง อัตตา" แต่ "อัตตา" นี้หมายเอาธรรมกายมรรค ธรรมกายผล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระนิพพานคือธรรมกายที่บรรลุอรหัตตผลแล้ว ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งใดๆ แน่นอนโดยเด็ดขาดถาวรแล้ว ก็ไม่ เป็นอนิจจัง ไม่เป็นทุกขัง และไม่เป็นอนัตตา กลับเป็น "นิจจัง" คือเที่ยง กลับเป็น "สุขัง" เพราะปราศจากทุกข์ มีแต่ความสุขที่ละเอียด เรียกว่า "ปะระมัง สุขัง" เป็นบรมสุข สันติสุข สุขอย่างสันติที่ปราศจากทุกข์ และเป็นอัตตาวิมุตติ คือ เป็นตัวตนให้ยึดถือได้ตลอดไป ที่พระพุทธองค์ตรัส เรียกว่า "อัตตะ-สะระณา" "อัตตะทีปา"

พระพุทธองค์จึงทรงแสดงว่าให้ภิกษุทั้งหลายหรือเวไนยสรรพสัตว์พึงหาหรือพึงประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อหาหรือกระทำที่พึ่ง (อัตตะสะระณา) เกาะที่พึ่ง (อัตตะทีปา) ที่เกาะที่พึ่ง ซึ่งเป็น "อัตตา" คือ "ตัวตน" เป็นที่พึ่งได้ตลอดไป แต่ตัวตนที่ให้หาที่เกาะที่พึ่งนั่น ก็ต้องอาศัยตัวตนซึ่งเป็นที่เกาะที่พึ่งในระดับโลกิยะที่ยังเป็นสมมติอยู่ ได้แก่ กายมนุษย์หยาบ และก็กายมนุษย์ละเอียด, ทิพย์หยาบ-ทิพย์ละเอียด, รูปพรหมหยาบ-รูปพรหมละเอียด, อรูปพรหมหยาบ-อรูปพรหมละเอียด ไปตามลำดับจนสุดละเอียด นี่เป็นเกาะเป็นที่พึ่ง แต่ที่พึ่งได้ชั่วคราว เป็น "อัตตาสมมติ" เพื่อเข้าถึงเกาะหรือที่พึ่งได้ถาวรคือ "ธรรมกาย" ซึ่งเป็นธาตุล้วนธรรมล้วนไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์ เป็นธาตุธรรมที่บริสุทธิ์ล้วนๆ เรียกว่า "ธรรมภูต" หรือ "ธรรมกาย" เป็นกายประเสริฐ เป็นธรรมชาติที่ประเสริฐ เรียกว่า

"พรหมภูต" หรือ "พรหมกาย" เพราะเมื่อไม่ต้องตกอยู่ในอาณัติแห่งพระไตรลักษณ์แล้ว กลับเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา คือ เป็นที่เกาะที่พึ่งได้อย่างถาวร นี้ชื่อว่า "อัตตาวิมุตติ"

ธรรมนี้ก็มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงว่าอัตตานั้น พระอรรถกถาจารย์ได้อรรถาธิบายว่า มีทั้งอัตตาที่ยังเป็นโลกิยธรรมก็ได้แก่ "สังขตะ" หรือสังขารธรรม คือธาตุธรรมที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง และอัตตาที่เป็นโลกุตตรธรรม ก็ได้แก่ "อสังขตะ" หรือวิสังขารธรรม คือพระนิพพานธาตุ ธรรมที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งนั้นเอง

เมื่อปฏิบัติถึงพระนิพพานคือธรรมกายที่บรรลุอรหัตตผลแล้ว ธรรมกายพระนิพพานก็เข้าสอุปาทิเสสนิพพาน สถิตอยู่ท่ามกลางอายตนะนิพพาน นั่นแหละคือตัวตน เอาเป็นเกาะเป็นที่พึ่งได้แท้จริง เป็นธรรมชาติที่พ้นโลก เป็นโลกุตตรธรรม หลวงพ่อท่านเรียกว่า "อัตตาวิมุตติ" ในทางปฏิบัติก็จะเข้าไปรู้ไปเห็นอย่างนี้

เพราะฉะนั้น ใครสงสัยว่ากายในกายมีอะไร? ก็มีกายในกายซึ่งเป็นที่ตั้งของใจและธาตุธรรม ธรรมในธรรม มีตั้งแต่สุดหยาบ คือ กายมนุษย์เข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด กลางธาตุธรรมของกายมนุษย์ละเอียดก็จะมีกายและธาตุธรรมของทิพย์หยาบ-ทิพย์ละเอียด กลางธาตุธรรมทิพย์ละเอียดก็จะมีกายและธาตุธรรมเห็น จำ คิด รู้ คือ "ใจ" ของรูปพรหม-อรูปพรหมมีต่อๆ ไปอย่างนี้ ถึงอรูปพรหมสุดละเอียดไป สะอาดบริสุทธิ์ถึงธรรมกายสุดละเอียดจากกายธรรมถึงนิพพาน นี่แหละกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม

แต่ส่วนที่เรียกว่า "กาย" และ "จิต" ซึ่งรวมทั้งเวทนา และสัญญา (นามขันธ์ ๔) และทั้งธรรมด้วย มี ๒ ระดับ คือระดับโลกิยะที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้หาที่เกาะที่พึ่ง ตั้งแต่ระดับโลกิยะจากหยาบไปสุดละเอียด เป็นบาทฐานซึ่งกันและกัน ละเอียดบริสุทธิ์เข้าไป ถึงที่พึ่งสูงสุดชื่อว่าพระนิพพาน คือธรรมกายที่บรรลุอรหัตตผลแล้ว ซึ่งเป็นสภาวะที่ว่างจากกิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน (ความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิในสังขารที่เป็นอัตตาสมมติ) และก็ตั้งอยู่ในท่ามกลางอายตนะนิพพาน นั่นเป็นอัตตาวิมุตติ นี่แหละ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม

แต่ว่ากลางระหว่าง "วิมุตติ" กับ "สมมติ" มีอยู่ ท่านเรียกว่า "โคตรภูญาณ" หรือ "โคตรภูบุคคล" ผู้มีโคตรภูญาณหรือโคตรภูบุคคล โคตรภูบุคคล ได้แก่ ผู้ปฏิบัติถึงธรรมกายที่ยังไม่บรรลุมรรคผล นั่นคือ ผู้ที่มีโคตรภูญาณ เป็นโคตรภูบุคคล นี่หลวงพ่อท่านสอนไว้อย่างนี้นะ ปฏิบัติเอาแล้วจะรู้เอง เข้าใจเอง

เพราะฉะนั้น ท่านที่ถามปัญหามาว่า กายในกายเป็นอย่างไร หยุดในหยุดกลางของหยุดเป็นอย่างไร ก็คงพอจะเข้าใจแนวทางปฏิบัติได้ละนะ เจริญพร.

ผู้ปฏิบัติธรรมได้ผลเร็วช้าต่างกัน เพราะเหตุใด

ถาม: ผู้ปฏิบัติธรรมได้ผลเร็วช้าต่างกัน เพราะเหตุใด?

ตอบ: การปฏิบัติธรรมได้ผลเร็วช้าต่างกัน เพราะเหตุปัจจัย ต่างๆ ดังเช่นต่อไปนี้

๑. การบำเพ็ญบุญกุศล และการสร้างบาปอกุศลมากน้อยหนัก เบา มาไม่เท่ากัน จึงยัง ผลให้การปฏิบัติธรรมได้ผลเร็วช้าต่างกัน เพราะว่าบุญกุศลที่ผู้ปฏิบัติธรรมประกอบบำเพ็ญในปัจจุบันย่อมทำหน้าที่เป็นกรรมสนับสนุน (อุปัตถัมภกกรรม) ช่วยส่งเสริมบุญกุศลที่ได้สั่งสมอบรมมาแต่เดิมให้แก่กล้าขึ้นเป็นบารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี เต็มส่วนเร็วขึ้น และช่วยให้ผลการปฏิบัติธรรมดีขึ้นตามลำดับ ส่วนว่าความประพฤติปฏิบัติที่เป็นบาปอกุศลตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ก็ทำหน้าที่เป็นกรรมบีบคั้น (อุปปีฬกกรรม) เบียดเบียนขัดขวางปิดกั้นมิให้บุญบารมีที่ได้เคยสั่งสมอบรมมา ไม่ให้ผลอย่างสมบูรณ์เต็มที่ ผลของการปฏิบัติธรรมของแต่ละบุคคลจะได้ผลเร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับบุญกุศลและบาปอกุศลที่แต่ละคนประกอบบำเพ็ญสั่งสมอบรมมาที่แตกต่างกัน ดังกล่าว

๒. ขึ้นอยู่กับการอธิษฐานบารมี มีผู้ปฏิบัติธรรมนั้นๆ ได้เคยอธิษฐานจิตเอาไว้ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบันว่าแตกต่างกันเพียงใด บางท่านอธิษฐานจิตปฏิบัติธรรมเพียงบรรลุมรรค ผลนิพพาน ในระดับภูมิธรรมขั้นปกติสาวก บางท่านอธิษฐานในระดับอสีติมหาสาวกผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ บางท่านอธิษฐานเป็นอัครสาวกเบื้องซ้ายเบื้องขวาของพระพุทธเจ้า และบางท่านอธิษฐานปรารถนาพุทธภูมิ เป็นพระอรหันตปัจเจกพุทธเจ้า และสูงขึ้นไปถึงเป็นพระอรหันต-สัพพัญญูพุทธเจ้า ซึ่งจะต้องอาศัยการบำเพ็ญบารมีที่มากและนานกว่ากัน กว่าจะบำเพ็ญบารมีได้เต็มส่วนถึงปรมัตถบารมี อันยังผลให้การปฏิบัติธรรมได้ผลเร็วและแตกต่างกัน.

ทำอย่างไรจึงจะเห็นดวงปฐมมรรคเร็วๆ

ถาม: ทำอย่างไรจึงจะเห็นดวงปฐมมรรคเร็วๆ?

ตอบ: ต่อข้อถามหรือปัญหาที่ว่าทำอย่างไรผู้ปฏิบัติจึงจะได้ ดวงถึงปฐมมรรคเร็วๆ หรือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย นับตั้งแต่เบื้องต้น ไปเบื้องกลาง เบื้องสูง เอาเบื้องต้นเสียก่อนนั้น ความจริงเป็นเรื่องที่เร่งไม่ได้ การที่ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมจะถึงดวงปฐมมรรคได้นั้นขึ้นอยู่ที่เหตุปัจจัยที่สำคัญหลายประการ

ประการที่หนึ่ง ก็คือว่า **ขึ้นอยู่ที่บุญกุศล** มีทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศล ซึ่งจะเจริญขึ้นเป็นบารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี มีทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี ไปจนถึงเมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี ว่า ได้ประกอบบำเพ็ญมากี่มากน้อย อีกประการหนึ่ง ในส่วนที่เป็นอธิษฐานบารมี ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้เคยอธิษฐาน บารมีไว้ในระดับเบื้องต้น คือปกติสาวก ระยะเวลาของการบำเพ็ญบารมีก็สั้นคือสั้นกว่า ผู้ที่ตั้งจิตอธิษฐานสร้างบารมี หรือบำเพ็ญบารมีเป็นพระสาวกที่สูงยิ่งไปกว่านี้ เช่น อัครสาวก อสีติมหาสาวก เป็นต้น หรือสูงขึ้นไปเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า พระสัพพัญญูพุทธเจ้า เหล่านี้ล้วนแต่ต้องบำเพ็ญบารมีมากกว่ากันไปตามระดับ นี้เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งว่าได้บำเพ็ญบารมีมากี่มากน้อย

ประการที่สอง ขึ้นอยู่ที่บาปอกุศลที่ตนได้กระทำขึ้นในอดีตมาถึงปัจจุบัน ใครทำบาปอกุศลมากก็เป็นอุปสรรคขัดข้องมากตามส่วน นี่เป็นเรื่องอดีต แต่ในเรื่องปัจจุบัน ผู้รู้ที่ประสงค์ที่จะประพฤติปฏิบัติภาวนาธรรมให้ถึง ให้เห็น ให้ถึงดวงปฐมมรรคเร็ว ก็ต้องบำเพ็ญคุณความดี อันได้แก่ ทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศล ให้เพิ่มมากขึ้น

ทานกุศลนั้น บำเพ็ญเพื่อชำระความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ความยึดมั่นถือมั่น ความโลภ ตลอดทั้งตัณหาราคะ ให้หมดไปจากจิตใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ในส่วนของทานกุศลนี้เป็นเครื่องชำระกิเลส ประเภทความเห็นแก่ตัว ประเภทความโลภ ประเภทตัณหาราคะ ประเภทความยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิให้เบาบางลง แปลว่า ให้รู้จักละ รู้จักวาง เมื่อละวางได้มากเท่าใด ใจก็ว่างได้มากเท่านั้น นี้ในส่วนของทานกุศลแต่อย่างเดียว เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงบำเพ็ญบารมี คือทานกุศล เป็นทานบารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี เป็นเบื้องต้น และเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่ง

ส่วนศีลกุศลนั้น เป็นเครื่องป้องกันหรือเครื่องกลั่นกรองความประพฤติปฏิบัติที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน เพราะฉะนั้น ผู้ใดรักษาศีลบริสุทธิ์อยู่เสมอ กาย วาจา ก็สะอาดบริสุทธิ์ จิตใจก็อ่อนโยนที่จะอบรมให้หยุดให้นิ่งได้โดยง่าย เพราะไม่ต้องเดือดร้อนด้วยเวรภัยซึ่งจะเกิดขึ้นจากความประพฤติผิดศีล แปลว่าผู้รักษาศีล จิตใจก็สงบ กายวาจาก็สงบระงับเป็นเหตุเป็น ปัจจัยให้ใจได้รับการอบรมให้สงบระงับได้โดยง่าย

ส่วนภาวนากุศลต้องทำบ่อยๆ เนืองๆ ไม่ละเว้นเสียกลางคัน ด้วยใจรัก ด้วยความเพียร ด้วยความต่อเนื่อง ด้วยมีสติพิจารณาในเหตุ สังเกตในผล ปรับจิตใจของตนให้หยุดให้นิ่ง ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้สามารถทำทุกอิริยาบถ คือเดิน ยืน นั่ง และนอน ยามเมื่อว่างจากภารกิจการงาน ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลางของกลางตรงจุดเล็กใส บริกรรม-ภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" ไว้มากๆ ต่อเนื่องไปมากๆ ศีลกุศลก็จะเจริญขึ้นด้วย ใจก็จะได้รับการฝึกอบรมให้หยุดให้นิ่งได้โดยง่าย หรือที่เรียกว่าจิตจะเป็นเร็วขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม้ก่อนนอน ถ้าก่อนนอนท่านก็ยังบริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนาคู่กันไปจนหลับ ก่อนจะหลับจิตดวงเดิมจะตกศูนย์ จิตดวงใหม่จะลอยเด่นขึ้นมาใสสว่าง ท่านสามารถจะเห็นได้โดยง่ายและอาศัยอารมณ์เช่นนั้น ก่อนจะหลับก่อนจะตื่นเหมือนกัน ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายและใจนั้นจะลอยเด่นขึ้นมาที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ท่านสามารถจะเห็นได้โดยง่าย เมื่อเห็นได้ง่ายแล้วท่านก็อาศัยอารมณ์นั้นมาใช้บริกรรมต่อไป ไม่ช้าท่านก็ถึงดวงปฐมมรรคได้

อย่าลืม จงประกอบทานกุศลเพื่อละเพื่อวาง รักษาศีลเป็นศีลกุศลเพื่อระวังกาย วาจา ใจ มิให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น หมั่นเจริญภาวนา "สัมมาอะระหังๆๆ" ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ ในกลางของกลางตรงจุดเล็กใส ที่ศูนย์กลางกายไว้เรื่อยๆ ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ยามเมื่อว่างจากภารกิจการงาน จิตจะเป็นเร็วขึ้น และท่านจะถึงดวงปฐมมรรคได้เร็ว.

ทำไมเวลาทำสมาธิแล้วง่วงนอน

ถาม: มีพระมหาเปรียญท่านหนึ่งบอกว่า สมาธิทำให้ไม่ง่วงซึม ทำไมดิฉันทำสมาธิครั้งใดต้องง่วงนอนทุกครั้งไป?

ตอบ: อันนี้เป็นคำถามที่ดี โปรดเข้าใจว่าจิตใจที่กำลังจะเป็นสมาธิที่แนบแน่น กับจิตใจที่กำลังจะหลับ มีอาการคล้ายกัน จิตใจที่ก่อนจะตายด้วย จิตใจที่กำลังจะเกิด จะดับ (คือตาย) จะหลับ จะตื่น จะมีอาการอย่างนี้คือ จิตดวงเดิมจะตกศูนย์ไปยังศูนย์กลางกายตรงระดับสะดือพอดี จิตดวงใหม่จะลอยเด่นขึ้นมาทำหน้าที่ต่อไป เช่น ถ้าคนนอนหลับก็อาจจะทำหน้าที่ฝัน ถ้าคนจะตายก็ไปเกิด เพราะฉะนั้น อาการของใจคนที่จะเป็นสมาธิก็มีว่า จิตดวงเดิมที่ขุ่นมัวด้วยกิเลสนิวรณ์ก็จะตกศูนย์ จิตดวงใหม่ที่ผ่องใสปราศจากกิเลสนิวรณ์ก็จะลอยปรากฏขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ ในอาการเดียวกันกับคนจะหลับ จิตดวงเดิมก่อนหลับก็จะตกศูนย์

ใจที่จะทำหน้าที่หลับแล้วไปทำหน้าที่ฝันก็จะลอยขึ้นมา อาการตรงนี้จะมีอาการเคลิ้มๆ แต่ความเคลิ้มนั่นเพราะใจมารวม หยุดนิ่งโดยอัตโนมัติโดยธรรมชาติ ถ้ามีสติสัมปชัญญะอยู่นั่นเป็นสัมมาสมาธิ แต่ถ้าเผลอสติมันก็หลับ เพราะฉะนั้น อาการหลับกับอาการที่สมาธิกำลังจะเกิดแนบแน่นเป็นอาการเดียวกัน ต่างกันที่สติสัมปชัญญะยังอยู่หรือว่าเผลอสติ ถ้าเผลอสติก็หลับ เช่น เราตั้งใจว่าเราจะหลับ เราบริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหังๆๆ" เราตั้งใจจะหลับ เราปล่อยใจให้เผลอสติ พอจิตรวมกันหยุดเป็นจุดเดียวกันที่ศูนย์กลางกายที่นี่ก็จะหลับเลย

เพราะฉะนั้นวิธีแก้โรคคนที่ใจฟุ้งซ่านนอนไม่หลับ ให้บริกรรมภาวนาเอาใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย "สัมมาอะระหังๆๆ" ให้ใจรวมลงหยุดที่ศูนย์กลางกาย พอรวมแล้วเรากำหนดในใจว่าเราจะหลับ สติจะเผลอ แล้วก็จะหลับได้โดยง่าย

เพราะฉะนั้น คนทำสมาธิแล้วง่วง เพราะตรงนี้เผลอสติ ถ้าไม่เผลอสติ ทำใจให้สว่างไว้ให้รู้สึกตัวพร้อมอยู่ จิตดวงเดิมจะตกศูนย์ จะรู้สึกมีอาการเหมือนหวิวนิดหน่อย แล้วใจดวงใหม่จะปรากฏใสสว่างขึ้นมาเอง แล้วใจก็หยุดนิ่งกลางดวงใสสว่างนั่น ก็จะใสสว่างไปหมดเลย ไม่ง่วงไม่ซึม เข้าใจนะ ถ้าใครนั่งง่วงหลับงุบงับๆ แล้วก็ให้พึง เข้าใจว่าใจไม่เป็นสมาธิแล้วนะ กำลังเผลอสติ จะหลับแล้ว ต้องพยายาม อย่าเผลอสติ ให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันกิเลสนิวรณ์อยู่เสมอ

แต่ถ้าประสงค์จะทำสมาธิเพื่อให้หลับสนิท ก็กำหนดใจไปว่า เราจะหลับก็หลับ เมื่อทำบ่อยๆ แล้วเราจะกำหนดได้ แม้แต่ว่าจะตื่นภายใน ๑ ชั่วโมง หรือเราจะตื่นภายใน ๑๕ นาที เราจะตื่นภายในเวลาเท่าไร ก็จะเป็นไปตามนั้น.

นั่งสมาธินานๆ จะหมดลมหายใจ จริงหรือไม่

ถาม: เคยได้ยินเขาพูดว่า นั่งสมาธินานๆ จะหมดลมหายใจไปเฉยๆ จะจริงหรือเปล่า?

ตอบ: ไม่จริงนะ แต่ว่ามีอาการเหมือนไม่ได้หายใจ เพราะนี้เป็นธรรมชาติ เมื่อใจยิ่งหยุดนิ่งเข้าไปแล้ว กายสังขารระงับ คือองค์บริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหังๆๆ" จะค่อยๆ เลือนไปๆ นิ่งๆ จนไม่สนใจ จะค่อยหายไป นี้กายสังขารระงับ ก็คือลมหายใจละเอียด ละเอียดเข้าไปๆ สั้นเข้าๆ ละเอียดๆ แล้วหยุดนิ่ง ใจหยุดนี้ไม่ใช่ไม่หายใจเลยนะ มีอ่อนๆ แต่ละเอียด ลมละเอียดนั้นเขาเรียกว่า "ปราณ" ปราณนั้นแหละธาตุลมที่เขาทำหน้าที่ปรนเปรออยู่ในร่างกาย เพราะฉะนั้นไม่ต้องกลัวว่าจะตาย ไม่ต้องกลัวนะ เด็กทารกอยู่ในท้องหายใจหรือเปล่า? หายใจไหม? ไม่ได้หายใจหรอก เด็กทารกในครรภ์ไม่ตาย คนดำน้ำหายใจหรือเปล่า? โดยทั่วไปคนดำน้ำก็ไม่ได้หายใจ กลั้นใจไว้นานๆ ไม่ได้หายใจไม่ตาย คนอยู่ฌานสมาบัติลึกๆ ใจยิ่งละเอียด "ปราณ" คือธาตุลมที่ทำหน้าที่ปรนเปรออยู่ในร่างกายให้อยู่ในสภาวะพอเหมาะ นี้สบายไปเลยนะ

เพราะฉะนั้นอาการที่ใจจะเป็นสมาธิ (๑) กายสังขารระงับ คือลมหายใจจะสั้นเข้าๆ แล้วละเอียด เหมือนกับไม่ได้หายใจ แต่ที่แท้มีลมหายใจอยู่ และปราณก็ทำหน้าที่อยู่แล้ว (๒) วจีสังขารระงับ คือองค์บริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหังๆๆ" หรือ "พุทโธ" ก็ได้นะ จะค่อยเลือนหายไปในขณะที่ใจสงบระงับนั้น (๓) มโนสังขารระงับ คือใจค่อยๆ หยุดนิ่งเป็นธรรมดา แต่ไม่ตาย ไม่ต้องกลัว ไม่ตายหรอก สัมมาสมาธิน่ะ สติสัมปชัญญะต้องอยู่ตลอด ไม่ใช่สมาธิตัวแข็งทื่อไม่รู้เรื่องอะไร สมาธิอย่างตัวแข็งทื่อนั้นไม่เอานะ ไม่ใช่สัมมาสมาธิ.

เมื่อจิตสงบดีแล้ว มีอาการเย็นไปทั้งตัว

ถาม: เมื่อจิตสงบดีแล้ว มีอาการเย็นไปทั้งตัว รู้สึกสบายและลอยเหมือนกับไม่ได้นั่งอยู่บนพื้น แล้วรู้สึกมีอาการหมุน แต่ไม่ได้เห็นดวงแก้ว รู้สึกกลัวจึงลืมตาขึ้นแล้วลากัมมัฏฐาน

ตอบ: ที่เป็นเช่นนี้เพราะเมื่อใจค่อยๆ สงบ รวมหยุดนิ่งสนิทระดับหนึ่ง ใจคือความเห็น จำ คิด รู้ จะทำหน้าที่รับอารมณ์ภายนอก น้อยลงๆ "ใจ" ซึ่งเป็นนามธรรม เริ่มเป็นอิสระขาดจากรูปธรรม จึงรู้สึกกายเบาเหมือนกับจะลอย และกิเลสนิวรณ์ค่อยๆ ถูกกำจัดให้หมดไปด้วยสมถภาวนานี้ จึงเกิดอารมณ์ปีติ รู้สึกมีอาการเย็นไปทั้งตัวและรู้สึกสบาย แต่ที่ไม่ได้เห็นดวงแก้วนั้น เพราะใจอันประกอบด้วยเห็น จำ คิด รู้ ยังไม่รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันนิ่งสนิทถูกส่วนตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ธาตุทั้ง ๖ คือธาตุละเอียดของธาตุน้ำ ดิน ไฟ ลม อากาศธาตุและวิญญาณธาตุ ยังไม่ประชุมกันถูกส่วนตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิม ปฐมมรรคจึงยังไม่เกิดและอายตนะภายในอันเป็นทิพย์ก็ยังไม่เกิดและเจริญขึ้น จึงยังไม่เห็นดวงปฐมมรรคหรือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายปรากฏขึ้นตามธรรมชาติที่เป็นจริง

ที่รู้สึกมีอาการหมุน เพราะใจยังไม่หยุดนิ่งสนิทได้ถูกส่วน เครื่องธาตุเครื่องธรรมฝ่ายบุญกุศลจึงทำงานไม่เต็มที่ เพราะถูกต่อต้านด้วยเครื่องธาตุเครื่องธรรมฝ่ายบาปอกุศล เรื่องนี้ลึกซึ้ง เข้าใจเท่านี้ก็พอ แล้วท่านลืมตาจากกัมมัฏฐาน... น่าเสียดาย

ถ้าท่านกำหนดใจให้เห็นจุดเล็กใสกลางดวงแก้วกลมใส ตรงกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมต่อไปไว้เรื่อย พอถูกส่วนก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายใสแจ่มปรากฏขึ้นมาเอง สบายใจยิ่งกว่าเดิมอีก ดังพระพุทธวจนะว่า **“นัตถิ สันติปะรัง สุขัง”** (ขุ. ธ. ๒๕/๒๕/๔๒) **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ (ใจหยุดใจนิ่ง) ไม่มี.**

ประวัติย่อ พระราชญาณวิสิฐ

สถานะปัจจุบัน

ชื่อ **พระราชญาณวิสิฐ** วิ. (เสริมชัย ชยมงฺคโล - นามสกุล พลพัฒนาฤทธิ์)

อายุ **๘๐ ปี พรรษา ๒๓** (เกิดวันที่ ๖ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๔๗๒)

วิทยฐานะ น.ธ. เอก, ป.ธ.๖

พ.ศ.๒๕๐๘ (๙ ธ.ค.)	**รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต** (เกียรตินิยม "ดี") มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ.๒๕๕๐ (๑๘ พ.ค.)	**พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต** (กิตติมศักดิ์) สาขาการจัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
พ.ศ.๒๕๑๒	Cert. in Public Opinion Survey Research, Institute of Social Research, the University of Michigan Ann Arbor, สหรัฐอเมริกา.

บรรพชาอุปสมบท

๖ มีนาคม พ.ศ.๒๕๒๙ **ณ พัทธสีมาวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ** โดยมี

- เจ้าประคุณ **สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์** (ฟื้น ชุตินฺธรมหาเถร ป.ธ.๙) อดีตกรรมการมหาเถรสมาคม/อธิบดีสงฆ์ วัดสามพระยา เป็น **พระอุปัชฌาย์**
- เจ้าประคุณ **สมเด็จพระพุฒาจารย์** (เกี่ยว อุปเสณมหาเถร ป.ธ.๙ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ พระพรหมคุณาภรณ์) ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่ สมเด็จพระสังฆราช กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนตะวันออก อธิบดีสงฆ์ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เป็น **พระกรรมวาจาจารย์**
- เจ้าประคุณ **สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์** (ช่วง วรปุญญมหาเถร ป.ธ.๙ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ พระธรรมธีรราชมหามุนี) กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนเหนือ อธิบดีสงฆ์ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เป็น**พระอนุสาวนาจารย์**

พระวิปัสสนาจารย์ พระราชพรหมเถร (วีระ คณุตฺตมมหาเถร) รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กทม.

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

พ.ศ.๒๕๓๔ (๙ กรกฎาคม)	เจ้าอาวาส วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม ตำบลแพงพวย อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ๗๐๑๓๐
พ.ศ.๒๕๓๙ (๓๑ มกราคม)	พระอุปัชฌาย์ (สามัญ)
พ.ศ.๒๕๔๒ (๒๐ ตุลาคม)	ผู้จัดการโรงเรียนพระปริยัติธรรม(แผนกบาลี) ประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่ ๒) โดยมติมหาเถรสมาคม
	รองประธานคณะกรรมการอบรมบาลี ก่อนสอบสนามหลวงของคณะสงฆ์ภาค ๑๕
พ.ศ.๒๕๔๔ (๓๐ มกราคม)	เจ้าสำนักและอาจารย์ใหญ่ สำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดราชบุรี (แห่งที่๑) โดยมหาเถรสมาคม
พ.ศ.๒๕๔๙ (พฤษภาคม)	รองประธาน คณะกรรมการบริหาร หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มจร. ณ วัดหลวงพ่อสดธรรม-กายาราม
(April 19th 2006)	Director, Wat Luang Phor Sodh Buddhist Meditation Institute, an Affiliated Institution of the World Buddhist University.
พ.ศ.๒๕๔๙ (๓๑ ตุลาคม)	ประธานคณะอนุกรรมการดำเนินงาน หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มจร. ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
พ.ศ.๒๕๔๙ (๑๗ พฤศจิกายน)	รองประธานคณะกรรมการบริหาร หลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์ มจร. ณ วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม
พ.ศ.๒๕๕๐	ประธานสหภูมิชาวบุรีรัมย์
พ.ศ.๒๕๕๑	รองประธานคณะกรรมการบริหารครูสอนศีลธรรม ในโรงเรียนของคณะสงฆ์ภาค ๑๕
พ.ศ.๒๕๕๑ (๒๔ เมษายน)	ประธานคณะกรรมการบริหาร ศูนย์ประสานงาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.)

ตำแหน่ง/หน้าที่กิจการ ก่อนอุปสมบท

(ลาออกจากราชการรัฐบาลสหรัฐ เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๒๙)

- เป็น**พนักงานท้องถิ่น ของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา** ในตำแหน่ง **Research Specialist, U.S.** Information Office, American Embassy กรุงเทพฯ
- เป็น**กรรมการอำนวยการ**และ**อาจารย์ใหญ่** (ฝ่ายวิปัสสนา) สถาบัน/มูลนิธิ พุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย
- เป็น**ผู้บรรยายสาขาวิชาระเบียบวิธีการวิจัย** แก่นักศึกษาชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ คณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และแก่นักศึกษาชั้นปริญญาโท **สาขาวิชาการวิจัย** และประเมินผลสื่อสารมวลชน คณะวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์